



Praxis für Coaching & Gesundheit

Frau Kalverkamp, Sie haben gerade ein Buch zu Gesundheits-Coaching geschrieben. Was ist das für Sie?
„Wenn nicht jetzt, wann dann?“ ist ein Lese- und Todo-Buch für Gesundheit mit den drei Säulen: Kognitive Entschlackung, Körperliche Entschlackung & Health Creation.

Was bedeuten diese drei Säulen?

- Kognitive Entschlackung ist eine Kombination aus Aufmerksamkeits-training, Bewusstseinsentwicklung und mentaler Wellness. D.h. konkret: Aufräumen mit Vergangenen, Loslassen ungesunder Gewohnheiten und Mehren vitalisierender Denk- und Lebensweisen.
- Körperliche Entschlackung sorgt für Entlastung und Entspannung, und zwar durch die Entscheidung für Entsäuerung und Entfettung. Das heißt als Kurzformel: Gesundheit rauf & Gewicht runter (bzw. halten).
- Health Creation verbindet Gesundheitsbewusstsein mit businessstauglichen Praxistools für Ernährung, Bewegung, Entspannung und Lebensfreude und zwar individuell auf jeden privaten und beruflichen Alltag abstimbar.

Das hört sich ja interessant an! Was haben denn Ihre Klienten davon?

Sie erleben mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Außerdem steigen Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit durch aktive und bewusste Lebensgestaltung. Es geht darum, die Ressource Gesundheit regelmäßig wie ein Akku wieder aufzuladen, d.h., es sich jetzt schon gut gehen zu lassen und nicht erst in ferner Zukunft, die vielleicht niemals kommt.

Wen beraten Sie?

Veränderungsbereite Menschen, d.h. Privatpersonen gleichermaßen wie Führungskräfte und Teams, vor allem auch Unternehmer und Unternehmerinnen, die Gesundheit für sich und ihre Mitarbeiter als Chefsache begreifen.

Was ist das, was an Ihrem Gesundheits-Coaching neu ist?

Gewöhnlicherweise wird Gesundheit meist erst dann zum Thema, wenn sie fehlt. Mein Konzept hingegen setzt systematisch auf Persönlichkeitsentwicklung, Selbstverantwortung & Gesundheit als gelebte Realität.

Wie haben Sie sich denn Ihre Kompetenzen erworben?

Meine Basis ist mein Studium der Erziehungswissenschaften, meine persönliche gesundheitsbewusste Lebenspraxis sowie meine über 20jährige Arbeit für und mit Menschen. Gesundheit als Lebensstil hält den Geist offen, den Körper beweglich und die Seele im Lot. So war es schon früh mein Ziel, Gesundheit interdisziplinär, theoretisch und praktisch zu erforschen und zu entfalten.

Eine letzte Frage: Sie haben sich für ein sehr persönliches Foto entscheiden - darf ich den Grund dafür erfahren?

Gern! Wissen Sie, Gesundheits-Coaching hat viel mit Natur und Natürlichkeit zu tun, also, den Schein zu enttarnen. Persönlichkeitsentwicklung und Wachstum geschehen im WESENTlichen ungeschminkt! Authentizität im Business ist für mich ein Ausdruck davon.

Gillen Kalverkamp

Wenn
nicht

Jetzt

Wann dann?

Gesundheit & Lebensfreude
durch Gesundheits-Coaching



Gillen Kalverkamp

Sportplatzstr.2a
92421 Schwandorf/Regensburg
01735324269
info@gillenkalkamp.de
www.gillenkalkamp.de

Da es sehr
förderlich für
die Gesundheit
ist, habe ich
beschlossen,
glücklich
zu sein.

Voltaire

Für Sie:

Einzel- &
Team-Coachings

Vorträge &
Trainings

- . Erschöpft-
was tun?
- . Leistungsfähig,
trotz Stress
- . Zufriedenheit
beginnt im Kopf
- . Entspannt in
den Feierabend

Gesundheitstage
für Mitarbeiter

Fachartikel

- . Gesundheits-Coaching
- . Mentale Wellness u.a.

Wer nicht will, sucht Gründe - wer will sucht Wege.